

Lunes de No Fumar y No Recaer Formulario de Seguimiento

Felicidades, usted va sobre el camino hacia una vida libre de tabaco, un lunes a la vez.

Este formulario es una herramienta para ayudarle a dejar de fumar. Si aún no ha dejado de fumar, imprime esta hoja y anote el lunes que planea dejar de fumar en el espacio indicado. Luego, crea un plan y anote sus razones para dejar de fumar, los disparadores que provocan antojos y como piensa afrontarlos.

Al momento de dejar de fumar:

- Imprime este formulario cada lunes y anote sus éxitos y sus retrasos
- Si tuvo un retraso o una recaída, no se preocupe. Simplemente vuelva a comprometerse a dejar de fumar el próximo lunes.
- Anote el número de lunes que ha permanecido libre de tabaco en el espacio designado

El lunes que dejare de fumar es: _____ ¡He estado libre de tabaco por _____ lunes!

Usted pudo...?	Si	No	Mis logros son lo siguiente	Mis obstáculos fueron lo siguiente	Como pienso superar mis obstáculos
Cumplir con su plan					
Manejar sus disparadores					
Manejar sus antojos					
Conectarse con alguien quien lo apoye					
Celebrar sus logros					

Si quiere estar libre de tabaco, nosotros podemos ayudar.

**Llame al
520-724-7904**



pima.gov/TobaccoFree



facebook.com/pg/PimaCountyHealthDepartment



twitter.com/pchd